**Пояснительная записка**

Рабочая программа для 5 класса по предмету «Физическая культура»  составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт: Лях В.И. Москва «Просвещение» 2012 г.).

**Цель программы** – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

**Задачи:**

- содействие гармоническому развитию личности, закрепление навыков правильной осанки;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование основ о личной гигиене;

- формирование культур движений, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование знаний о физической культуре и спорте;

-обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится  102 часа в год из расчета 3 часа в неделю.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать учащиеся по завершении обучения в 5 классе.

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

* воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* знание истории физической культуры своего народа;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* освоение социальных норм, правил поведения;
* формирование коммуникативной компетентности общении и сотрудничестве;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты отражаются в универсальных умениях. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
* умение работать индивидуально и в группе;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укреплении и сохранении здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, умение отбирать физические упражнения и регулировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* знание правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и своих основных физических качеств и функциональных возможностей;
* формирование умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

**Содержание курса**

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как

«История физической культуры»

- Олимпийские игры древности

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения

«Физическая культура (основные понятия)»

 - Физическое развитие человека

«Физическая культура человека»

 - Режим дня и его основное содержание

 - Проведении самостоятельных занятий по коррекции осанки

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Раздел включает в себя такие темы

«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

- Выбор упражнений и составление комплексов УУГ

«Оценка эффективности занятий физической культурой»

 - самонаблюдение и самоконтроль

**Раздел «Физическое совершенствование»**ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья. Раздел включает в себя ряд основных тем:

«Физкультурно-оздоровительная деятельность»

- оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»

- гимнастика с основами акробатики: *организующие команды и приемы*(построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом); *упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без*(сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками); *акробатические упражнения и комбинации*(кувырок вперед и назад; стойка на лопатках); *опорные прыжки*(вскок в упор присев; соскок прогнувшись); *висы и упоры*(мал – вис прогнувшись и согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; дев – смешанные висы; подтягивание из виса лежа); *ритмическая гимнастика*;

- легкая атлетика: *беговые упражнения* (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; *прыжковые упражнения* ( прыжок в высоту способом «перешагивание»); *упражнения в метании* (метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель, метание малого мяча с места и с разбега (3-4 шагов);

- баскетбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); *ловля и передачи мяча*(ловля и передача мяча двумя руками от груди); *ведение мяча* (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и неведущей рукой); *броски мяча* ( броски двумя руками от груди с места, после ведения , после ловли);*техника защиты* ( вырывание и выбивание мяча); *тактика игры* ( тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); *овладение игрой* (игра по упрощенным правилам);

- волейбол: *овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек* (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения); *овладение игрой* (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам);

- бадминтон: *овладение техникой передвижения(*стойка игрока, способы передвижения*); хват ракетки и упражнения*(хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи , перекидывание волана в парах); *подача* (высоко-далекая подача; короткая); удары (сверху сбоку, снизу сбоку, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху);  *овладение игрой* (одиночные и парные игры до 5, 11, 21 очков);

Прикладно-ориентированнная подготовка

Прикладно-ориентированнные упражнения (передвижение по пересеченной местности; спрыгивание и запрыгивание; расхождение вдвоем; лазанье по гимнастической стенке; преодоление полос препятствий;

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка

 - гимнастика с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости

- легкая атлетика: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - лыжная подготовка: развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты

 - баскетбол: развитие выносливости, силы, быстроты

**Темы олимпийских уроков**

1 триместр – Олимпийский спорт в России: олимпизм**,**отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы.

2 триместр - Спортивная атрибутика**: э**мблема команды**,**спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики**,**талисман команды.

3 триместр - Правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей**,**ознакомление с инструкцией на входном билете**,**объявления диктора на стадионе.

3 триместр - Требования к одежде для занятий физическими упражнениями: правильно подбирать обувь и одежду для занятий выбранным видом спорта, не использовать чужую обувь и одежду во избежании передачи инфекций.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»**

*Выпускник научится:*

* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
* рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научиться:*

* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
* оказывать помощь в организации и проведении занятий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* вести дневник по физкультурной деятельности

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научиться:*

* выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
* выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
* выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

**Календарно-тематическое планирование  по физической культуре 5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п |  тема урока  |  решаемые проблемы |  понятия |  предметные результаты |  ууд |  личностные результаты |  дата |
|   | **I триместр**  |
|   | **Знания о физической культуре.   Физическая культура человека  (1 ч)** |
| 1 | Техника безопасности. Режим дня.Утренняя гимнастика.  | Как вести  себя в зале? Что такое режим дня?Зачем нужна утренняя гимнастика? | - правила поведения на уроке - техника безопасности-  режим дня и его основное содержание- утренняя гимнастика | - знать и  соблюдать правила поведения и технику безопасности- раскрывать понятие «режим дня»- составлять индивидуальный режим дня и комплекс утренней гимнастики | познавательные:использовать общие приемы решения поставленных задачрегулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачамикоммуникативные: слушать учителя | проявлять интерес к новому учебному материалу |            |
|   | **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика  (9 ч ) 2-10 урок** |
| 2 | Характеристика вида спорта. Спортивная ходьба. Бег. Высокий старт  | Спортивная ходьба или бег? | - техника спортивной ходьбы- гладкий бег- высокий старт- история легкой атлетики | - демонстрировать техникулегкоатлетических упражнений- знать историю легкой атлетики | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачейкоммуникативные:формировать собственное мнение и позицию | формировать собственное мнение и позицию раскрывать внутреннюю позицию школьника |                |
| 3 | Бег на короткую дистанцию. | Что такое спринт?Для чего нужен низкий  | - бег на короткие  | - демонстрировать  техн | познавательные: планировать свои действия в  | проявлять учебно- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Низкий старт. Выдающиеся спортсмены | старт? | дистанции (спринт)- низкий старт- стартовая колодка- имена выдающихся спортсменов  | ику низкого старта- бегать на короткую дистанцию- запомнить имена выдающихся спортсменов  | соответствии с поставленной задачейрегулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действиекоммуникативные:формировать собственное мнение и позицию | познавательный интерес  |  |
| кновому учебному материалу |
| 4 | Бег на короткую дистанцию. Метание мяча на дальность | Как корректировать технику бега?Как правильно  метать? | - скоростные способности- ускорение- скоростной бег- техника метания мяча | - осваивать технику беговых упражнений- бегать 30 м на результат- метать мяч на дальность 4-5 бросковых шагов | познавательные: выделять и формулировать познавательные задачирегулятивные: в процессе освоения и устранять характерные ошибкикоммуникативные:договариваться и приходить к общему решению | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности |        |
| 5 | Метание мяча на дальность. Бег 60 м на результат. Бег на длинную дистанцию  | Как корректировать технику метания?Что такое выносливость?Как правильно бегать на длинных дистанциях? | - техника метания мяча на дальность- понятие выносливость- бег на длинные дистанции- бег 60 м на результат  | - описывать технику выполнения легкоатлетических упражнений- демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча на дальность- бегать с максимальной скоростью 60м | познавательные: оценивать правильность выполнения учебных задачрегулятивные: выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоениякоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата |
| 6 | Метание мяча на дальность. Бег на длинную дистанцию | Что такое ЧСС?Как распределять силы на длинной дистанции?Как корректировать технику метания?  | - понятие ЧСС- распределение сил на длинной дистанции- техника метания мяча на дальность | - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролировать ее по ЧСС- демонстрировать вариативное исполнение упражнений в метании мяча- применять разученные упражнения для развития выносливости | познавательные:самостоятельно выделять и формулировать учебные задачирегулятивные: соблюдать правила безопасности, планировать свои действиякоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | проявлять выдержку, самообладание |
| 7 | Метание мяча на результат. Бег на длинную дистанцию. Организаторские умения  | Как распределять силы на длинной дистанции?   | - распределение сил по дистанции- метание мяча на дальность на результат  | - выбирать индивидуальный режим нагрузки, контролируют ее по ЧСС- метать мяч на дальность с 4-5 бросковых шагов на результат- овладеть организаторскими умениями | познавательные: выделять учебные задачи, использовать приемы решения поставленных задачрегулятивные: оценивать правильность выполнения действийкоммуникативные:формулировать собственное мнение и позицию | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль результата |    |
| 8 | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе. Организаторские умения.  | Что значит скоростно-силовые способности?  | - скоростно-силовые способности- равномерный темп бега | - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей-  бегать в равномерном темпе до 10 мин- овладеть организаторскими умениями  | познавательные: ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в способах их решениярегулятивные: оценивать правильность выполнения действийкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками,адекватно воспринимать оценку учителя, учащихся | ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности, самоанализ и контроль |    |
| 9 | Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения Тестирование уровня физической подготовленности   | Что такое тест?Что значит уровень физической подготовленности? | - скоростно-силовые способности- тестирование- уровень физической подготовленности  | - применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей- овладеть организаторскими умениями- описывать и выполнять тесты по определению уровня физической подготовленности- вести наблюдение за динамикой своего развития | познавательные:самостоятельнопланировать пути достижения целейрегулятивные: оценивать правильность выполнения действийкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения тестовых упражнений | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности |    |
| 10 | Тестирование уровня физической подготовленности  | Как влияют легкоатлетические упражнения на физическое развитие человека.Для чего нужна разминка | - влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья- разминка- тестирование  | - раскрывать значение легкоатлетических упражнений- самостоятельно проводить разминку- выполнять тесты- овладеть организаторскими умениями | познавательные: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятийрегулятивные: оценивать правильность выполнения двигательных действийкоммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью | владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленност |    |
|   | **Способы двигательной деятельности.   Оценка эффективности занятий физической культурой.  (1ч)** |
| 11 | Самонаблюдение и самоконтроль | Что такое самонаблюдение и самоконтроль? | - самонаблюдение, его цели назначение и содержание- самоконтроль как элемент самонаблюдения, его цель и задачи- дневник самонаблюдения | - характеризовать самонаблюдение как длительный процесс регистрации физического развития и физической  подготовленности- пользоваться таблицами показателей ЧСС- вести дневник самонаблюдения | познавательные: ставить и формулировать учебные задачирегулятивные: оценивать правильность выполнения измеренийкоммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью | измерять и оформлять личные результаты измерений (рост, вес, окружность грудной клетки) в дневнике самонаблюдения |    |
|   | **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Бадминтон (8ч) 12-19 урок** |
| 12 | Техника безопасности. История бадминтона. Правила игры.Зрение и бадминтон.   | Где возник бадминтон?Как бадминтон влияет на зрение?Как играть в бадминтон?  | - история бадминтона- зрение и бадминтон- правила игры- волан- ракетка  | - знать историю бадминтона- объяснять влияние бадминтона на зрение- излагать общие  правила игры | познавательные: выделять учебные задачирегулятивные: соблюдать правила безопасности, планировать свои действиякоммуникативные: слушать учителя, анализировать двигательные действия, устранять ошибки | проявлять интерес к новому учебному материалу |            |
| 13 | Стойки и игрока. Держание ракетки.Подготовка места к занятиям.  | Как стоит игрок на площадке?Как держать ракетку? Что значит открытая и закрытая сторона ракетки?  | - стойки игрока- место для занятий бадминтоном- хватка ракетки и ее стороны | - выбирать ракетку и волан для игры- демонстрировать стойки- демонстрировать основные способы хватки ракетки- выполнять жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачамикоммуникативные: слушать учителя, вести диалог, взаимодействовать со сверстниками | проявлять интерес к новому учебному материалу |            |
| 14 | Стойки и передвижение  игрока. Жонглирование. | Какие нужно выполнять шаги? Как корректировать жонглирование?  | - приставной, скрестные шаги- индивидуальные действия с воланом- жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки | - демонстрировать технику передвижения- выполнять жонглирование воланом открытой и закрытой сторона ракетки | познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибкирегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачамикоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | принимать оперативно решение |    |
| 15 | Стойки и передвижение  игрока. Жонглирование. Подачи. |  Какие бывают подачи? | - выпады вперед, в сторону- жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки- высоко-далекая подача | - демонстрировать технику передвижения- выполнять жонглирование воланом открытой и закрытой сторона ракетки- демонстрировать технику высоко-далекой  подачи | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задачрегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять интерес к новому учебному материалу |    |
| 16 | Стойки и передвижение  игрока. Жонглирование. Подачи. | Как выполнить короткую подачу? | - жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки- высоко-далекая подача- короткая подача закрытой стороной ракетки | - демонстрировать технику высоко-далекой  подачи- выполнять жонглирование воланом открытой и закрытой сторона ракетки- демонстрировать технику короткой подачи  | познавательные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачейрегулятивные: анализировать двигательные действия, устранять ошибкикоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | осуществлять самоконтроль |    |
| 17 | Подачи. Удары | Как корректировать подачи? Что значит удар сверху? |  - удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки | - выполнять подачи через сетку- демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действиекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты   |    |
| 18 | Удары сверху.  Подвижные игры | Как корректировать технику ударов? | - удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки | - демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки через сетку- играть в подвижные игры на основе бадминтона | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задачрегулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действиекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты   |    |
| 19 | Удары сверху.  Подвижные игры | Как корректировать технику ударов? | - удар сверху открытой и закрытой стороной ракетки | - демонстрировать технику удара сверху открытой и закрытой стороной ракетки через сетку- играть в подвижные игры на основе бадминтона | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задачрегулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действиекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты   |    |
|   | **Физическое совершенствование.   Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 ч** |
| 20 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | Какие оздоровительные формы занятий есть в режиме учебного дня? Какая бывает гимнастика для глаз? | - физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий- самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью- гимнастика для глаз и ее значение | - раскрывать значение оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня- демонстрировать технику выполнения упражнений для глаз | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализациикоммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения | проводить самостоятельные занятия с оздоровительной направленностью. Выполнять упражнения для глаз |    |
|   | **Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность.  Волейбол (10 ч) 21-30 урок** |   |
| 21 | Техника безопасности. История волейбола.Стойки игрока. Техника передвижения.  | Кто придумал волейбол?Как играют в волейбол? | правила техники безопасности на уроках волейбола- история волейбола- основные приемы игры |  - знать историю волейбола, имена отечественных волейболистов- владеть основными приемами игры в волейбол | познавательные:использовать  приемы решения поставленных задачрегулятивные: контролировать свои действия, соблюдать технику безопасностикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | проявлять интерес к новому учебному материалу |    |
| 22 | Стойки игрока.Основные способы передвижения.Основные двигательные способности | Как играют в волейбол? | - стойки игрока- перемещение в стойке- ходьба, бег и выполнение заданий- имена выдающихся спортсменов | - овладеть стойками игрока- описывать и выполнять основные способы передвижения- выполнять специально подобранные упражнения- знать имена выдающихся волейболистов | познавательные: ставить новые учебныерегулятивные: контролировать свои действиякоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | проявлять интерес к новому учебному материалу |    |
| 23 | Передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками . Развитие двигательной ловкости | Как корректировать технику передвижения?Что значит передача мяча сверху двумя руками?Что такое ловкость? | - ходьба, бег и выполнение заданий- передача мяча сверху двумя руками- упражнения для развития двигательной ловкости | - описывать и выполнять основные способы передвижения- осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками- выполнять самостоятельно упражнения для развития ловкости | познавательные:анализировать двигательные действия, устранять ошибкирегулятивные: контролировать свои действиякоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | проявлять интерес к новому учебному материалу |    |
| 23 | Стойки и перемещения. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы рук | Что значит передача мяча сверху двумя руками над собой?Что такое сила? | - передача мяча сверху двумя руками над собой- упражнения для развития силы рук | - выполнять стойки и перемещения в разных сочетаниях- осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками над собой- выполнять самостоятельно упражнения для развития силы рук   | познавательные:  ставить новые задачи,  анализировать двигательные действия, устранять ошибкирегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализациикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |    |
| 25 | Передвижение игрока.Передача мяча сверху двумя руками.Развитие силы ног | Как выполнять передачу после перемещения вперед? | - варианты передвижения игрока- передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.- упражнения для развития силы ног | - осваивать технику передвижения в разных сочетаниях- осваивать технику передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед- выполнять самостоятельно упражнения для развития силы ног | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачамикоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |    |
| 26 | Передвижение игрока.Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы мышц туловища | Как корректировать технику передачи мяча сверху двумя руками?  | - варианты передвижения игрока- передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперед.- упражнения для развития силы мышц туловища | - осваивать комбинации по технике передвижения и владения мячом- выполнять самостоятельно упражнения для развития силы мышц туловища   | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленными задачамикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения освоения техники игровых приемов и действий | уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |    |
| 27 | Подача мяча.Передача мяча сверху двумя руками. | Что такое подача мяча?  | - нижняя прямая подача- комбинации их освоенных элементов владения мячом | - осваивать комбинации по технике владения мячом- описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки | познавательные: выделять учебные задачи, использовать  приемы решения поставленных задачрегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять интерес к новому учебному материалу |    |
| 28 | Подача мяча. Игра по упрощенным правилам | Как корректировать подачу?По каким правилам играют в волейбол? | - нижняя прямая подача- правила игры | - описывать и выполнять нижнюю прямую подачу с 3-6 м от сетки- выполнять правила игры- овладевать терминологией  | Познавательные:анализировать двигательные действия, устранять ошибкирегулятивные: контролировать свои действиякоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять интерес к новому учебному материалу |    |
| 29 | Игра по упрощенным правилам. Тактика игры. | Что такое тактика игры? | - правила игры- тактика игры | - выполнять и объяснять правила игры- овладевать терминологией | познавательные: ставить новые задачи,  анализировать двигательные действиярегулятивные: соблюдать правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибкикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной игры,управлять своими эмоциями | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |    |
| 30 | Игра по упрощенным. Организаторские умения.**Олимпийский урок** | Как организовать игру самостоятельно? Что такое олимпизм? | - правила игры- организаторские умения- олимпийский спорт в России | - выполнять и объяснять привила игры- овладевать терминологией- осуществлять помощь в судействе, комплектовании команды- раскрывать понятие - Олимпийский спорт в России: олимпизм**,**отечественные спортсмены, олимпийские чемпионы. | познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задачрегулятивные: соблюдать технику безопасности,  осуществлять самоконтроль за физической нагрузкойкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты   |    |
|   | **II триместр**  |
|   | **Знания о физической культуре.   Страницы истории. Познай себя  1ч** |
| 31 | Олимпийские игры древности. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура (понятия)  | Как зарождались олимпийские игры в древности?Как происходит физическое развитие человека? | - физические упражнения в первобытнообщинном обществе- олимпийские игры в Древней Греции- Пьер де Кубертен- физическое развитие человека (основные показатели) | - знать  историю возникновения и формирования физической культуры, возрождение олимпийских игр- знать основные показатели физического развития человека- измерять рост и массу своего тела | познавательные: осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной формерегулятивные: выполнять учебные действия в материализованной, медийной, громко речевой формекоммуникативные: проявлять активность, обсуждать, излагать свою точку зрения | ориентируются на понимание мира в единстве и разнообразии с природой, физической культурой и  |    |
|   | **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Гимнастика  (10 ч)  32-41 урок** |
| 32 | Техника безопасности. История гимнастики. Организующие команды и приемы. Развитие координации. | Как возникла гимнастика?Как развивать координацию? | - история гимнастики, основные виды- строевые приемы- ОРУ с предметом для развития координации | - четко выполнять организующие команды и приемы- осваивать упражнения по развитию координации | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: контролировать свои действиякоммуникативные: уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками  | изучать историю гимнастики |        |
| 33 | Организующие команды. ОРУ  без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы | Как правильно выполнить перекат?Что такое вис?Как развивать силу? Как развивать гибкость? | - перекаты вперед-назад, в сторону- висы простые- гибкость | - четко выполнять строевые приемы- выполнять перекаты- осваивать простые висы- использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: осуществлять самостраховкукоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения  | проявлять интерес к новому учебному материалу |            |
| 34 | Организующие команды. ОРУ  без предмета. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Развитие гибкости и силы | Что такое смешанные висы?Как развивать силу и гибкость?Что значит страховка и помощь? | - висы смешанные- перекаты в группировке, согнувшись, прогнувшись | - четко выполнять строевые приемы- демонстрировать варианты перекатов- осваивать смешанные висы- использовать разученные упражнения для развития силы и гибкости- оказывать страховку и помощь во время занятий | познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задачрегулятивные: осуществлять самостраховкукоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять интерес к новому учебному материалу |            |
| 35 | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок.Силовые способностиРазвитие гибкости. | Как выполнить кувырок вперед? Как развивать силовые способности и гибкость? Как выполнить вскок в упор присев? | - подбор гантелей по весу- правила работы с весами- упражнения на гимнастической стенке- кувырок вперед- вскок в упор присев | - использовать упражнения с гантелями для развития силовых качеств  и гибкости- описывать  и демонстрировать технику кувырка вперед- описывать технику опорного прыжка | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленными задачами, соблюдать технику безопасностикоммуникативные:формировать собственное мнение и позицию | проявлять интерес к новому учебному материалу |    |
| 36 | ОРУ. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. | Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость?Как выполнить кувырок назад? Как выполнить соскок прогнувшись? | - кувырок назад- упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом- смешанные висы и упоры- вскок в упор присев- со скок прогнувшись | - демонстрировать упражнения с гимнастической палкой и набивным мячом- описывать  и демонстрировать технику кувырка назад- демонстрировать смешанные висы и упоры- описывать и демонстрировать технику опорного прыжка | познавательные: ставить новые задачирегулятивные:организовывать учебное сотрудничествокоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять интерес к новому учебному материалу |    |
| 37 | ОРУ. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей | Как выполнить «мост» из положения лежа? Как развивать скоростно-силовые способности и гибкость? | - «мост» из положения лежа на спине- упражнения со скакалкой - опорный прыжок | - описывать  и демонстрировать  «мост» из положения лежа на спине- демонстрировать упражнения со скакалкой- выполнять опорный прыжок на результат  | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельностикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | максимально проявлять свои физические способности |    |
| 38 | ОРУ. Акробатические упражнения. Развитие гибкости, силовых способностей  | Что такое акробатическая комбинация? Как развивать силовые способности и гибкость? | - акробатическая комбинация- упражнения на гимнастической скамейке | - составлять и демонстрировать простейшие комбинации- использовать упражнения на гимнастической скамейке для развития скоростно-силовых качеств  и гибкости | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задачрегулятивные: анализировать двигательные действия, устранять ошибкикоммуникативные:формулировать, отстаивать свое мнение | максимально проявлять свои физические способности  |          |
| 39 | Урок-соревнование | Как проводятся соревнования по гимнастике? | - правила соревнований по гимнастике | - знать правила соревнований по гимнастике- демонстрировать простейшие комбинации  | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: соотносить свои действия с планируемыми результатамикоммуникативные: обсуждать содержание и результаты | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты  |            |
| 40 | Организаторские умения. | Как гимнастика влияет на осанку? | - гимнастика и осанка- скелет и мышцы- упражнения для разогревания- страховка помощь во время выполнения упражнений- акробатическая комбинация на 32 счета | - раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки- оказывать страховку- демонстрировать акробатическую комбинацию на 32 счета | познавательные: овладеть знаниями о роли и значении гимнастических упражненийрегулятивные:организовывать учебное сотрудничествокоммуникативные: грамотно  излагать собственную точу зрения | применять знания и упражнения для организации самостоятельных занятий |    |
| 41 | Прикладно-ориентированнная  подготовка.**Олимпийский урок** | Что такое прикладно-ориентированнная  подготовка ? Что такое спортивная атрибутика? |  - прикладные виды гимнастики- прикладные упражнения в гимнастике-круговая тренировка- спортивная атрибутика | - знать и выполнять прикладные упражнения-знать спортивную атрибутику: эмблема команды**,**спортивная форма, как элемент спортивной атрибутики**,**талисман команды. | познавательные: владеть умениями выполнения прикладных упражненийрегулятивные: планировать и регулировать свою деятельностькоммуникативные: обсуждать содержание и результаты совместной деятельности | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |   |
|   | **Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность (3ч) 42-45 урок**  |
| 42 | Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры |  - Что такое лечебная физкультура?- Что такое корригирующая физкультура? |  - роль и значение лечебной и корригирующей физической культуры |  - описывать и выполнять комплексы лечебной и корригирующей физической культуры | познавательные: овладеть знаниями о роли и значении лечебной и корригирующей физической культурырегулятивные: планировать и регулировать свою деятельностькоммуникативные: обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |    |
| 43 | Комплексы упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика для нарушений профилактики зрения. | Что такое дыхательная гимнастика?Зачем нужна гимнастика для глаз? |  - роль и значение дыхательной гимнастики- профилактика нарушений зрения |  - выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке- выполнять упражнения для глаз | познавательные: овладеть знаниями о значении дыхательной гимнастики и упражнений для глазрегулятивные: организовывать учебное сотрудничествокоммуникативные: уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |    |
| 44 | Комплексы упражнений для развития гибкости | Что такое гибкость?  |  - активная и пассивная гибкость- статический и динамический режим  | - описывать и выполнять упражнения для подвижности позвоночника, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей  | познавательные: овладеть знаниями о значении гибкости и координации движенийрегулятивные: организовывать учебное сотрудничествокоммуникативные: уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |    |
|   | **Способы двигательной деятельности.  Организация и проведение занятий физической культурой  (1 ч)** |   |   |
| 45 | Выбор упражнений и составление инд комплексов для УУГ, физкультминуток, физкультпауз | Что такое физкультминутка и физкультпауза? | - понятие физкультминутка- понятие физкультпауза- их назначение и содержание- правила подбора упражнений | - характеризовать цель и назначение физкультминуток и физкультпауз в режиме учебного дня- составлять инд. Комплексы | познавательные:самостоятельнопланировать пути достижения целейрегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью | проявлять интерес к новому учебному материалу |    |
|   | **Физическое совершенствование.   Спортивно-оздоровительная деятельность.   Лыжная подготовка (18 ч) 46-63 урок**   |
| 46 | Техника безопасности. Характеристика вида спорта | Кто придумал лыжи?Как можно передвигаться на лыжах? | - техника безопасности на лыжах- история лыжного спорта- подбор лыжного инвентаря, одежда, обувь- лыжные ходы | - знать историю лыжного спорта- подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь- разбираться в классификации лыжных ходов | познавательные: выделять и формулировать познавательные задачирегулятивные: соблюдать технику безопасностикоммуникативные: слушать учителя, обсуждать услышанное | проявлять интерес к новому учебному материалу |    |
| 47 | Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов | Что значит попеременный двухшажный ход? | - имена выдающихся лыжников- техника попеременного двухшажного хода | - запоминать имена выдающихся лыжников- описывать технику попеременного двухшажного хода | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: соблюдать технику безопасностикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | проявлять интерес к новому учебному материалу |    |
| 48 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику попеременного двухшажного хода? | - техника попеременного двухшажного хода- развитие выносливости | - выявлять и устранять типичные ошибки в технике попеременного двухшажного хода | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: планировать и регулировать свою деятельностькоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости |    |
| 49 | Знания. Техника лыжных ходов | Как смазывать лыжи? Как корректировать технику попеременного двухшажного хода? | - применение лыжных мазей- техника попеременного двухшажного хода- развитие выносливости | - применять лыжные мази- применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: планировать и регулировать свою деятельностькоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости |    |
| 50 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику попеременного двухшажного хода? | - техника попеременного двухшажного хода- развитие скоростных способностей | - применять разученные упражнения для улучшения техники попеременного двухшажного хода | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: проявлять уважение к товарищам по командекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет | проявлять активность, выдержку, самообладание |    |
| 51 | Техника лыжных ходов | Что значит одновременный бесшажный ход? | - техника одновременного бесшажного хода- развитие выносливости | - описывать технику одновременного бесшажного хода | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: соблюдать технику безопасности, осуществлять контроль своей деятельностикоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять интерес к новому учебному материалу |    |
| 52 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику одновременного бесшажного хода? | - техника одновременного бесшажного хода- развитие выносливости | - выявлять и устранять типичные ошибки в технике одновременного бесшажного хода | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: планировать и регулировать свою деятельностькоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять самостоятельность, активность |    |
| 53 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику одновременного бесшажного хода? | - техника одновременного бесшажного хода- развитие скоростных способностей | - применять разученные упражнения для улучшения техники одновременного бесшажного хода | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: проявлять уважение к товарищам по командекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет | проявлять активность, выдержку, самообладание |    |
| 54 | Техника лыжных ходов | Что значит подъем «полуелочкой»?Как выбрать режим нагрузки? | - техника подъема «полуелочкой»- развитие выносливости- режим нагрузки | - описывать технику подъема «полуелочкой» | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: определять режим индивидуальной нагрузкикоммуникативные: применять соответствующие понятия и термины | проявлять интерес к новому учебному материалу |    |
| 55 | Техника лыжных ходов | Что значит торможение «плугом»? |  - техника торможения «плугом»- регулирование нагрузки- развитие выносливости | - описывать технику торможения «плугом» | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: регулировать физическую нагрузкукоммуникативные: применять соответствующие понятия и термины | самостоятельно выполнять упражнения на развитие выносливости |    |
| 56 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»? | - техника подъема «полуелочкой»- техника торможения «плугом»- развитие выносливости | - демонстрировать технику подъема «полуелочкой» и торможения «плугом»  | познавательные:использовать  общие приёмы решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализациикоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |    |
| 57 | Техника лыжных ходов | Что значит повороты переступанием? | - техника поворотов переступанием- развитие скоростно-силовых качеств | - описывать технику поворотов переступанием- играть в подвижные игры на лыжах | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачейкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |    |
| 58 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику поворотов переступанием? | - техника поворотов переступанием- развитие выносливости | - демонстрировать технику поворотов переступанием- передвигаться на лыжах 1 км в равномерном темпе | познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачирегулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачейкоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять силу воли, самообладание, выдержку |    |
| 59 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику лыжных ходов? | - техника попеременного двухшажного хода- техника одновременного бесшажного хода- развитие выносливости | - осваивать технику лыжных ходов- уметь передвигаться на лыжах 1,5 км в равномерном темпе | познавательные:использовать  общие приёмы решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачейкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | проявлять силу воли, самообладание, выдержку |    |
| 60 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику лыжных ходов? | - техника лыжных ходов- эстафеты на лыжах | - осваивать технику лыжных ходов  | познавательные:использовать  общие приёмы решения задачрегулятивные: проводить занятия в качестве капитана команды, помогать в судействекоммуникативные: проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде | владеть способами спортивной деятельности |    |
| 61 | Техника лыжных ходов | Как корректировать технику лыжных ходов? | - техника лыжных ходов- эстафеты на лыжах (на горке) | - осваивать технику лыжных ходов и горной техники  | познавательные:использовать  общие приёмы решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачейкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |    |
| 62 | Техника лыжных ходов | Как пройти 3 км? | - передвижение на лыжах 3 км | - уметь передвигаться на лыжах 3 км в равномерном темпе- знать правила соревнований | познавательные: выполнять контрольные упражнениярегулятивные:  вносить необходимые коррективы в двигательное действиекоммуникативные: проявлять адекватные нормы поведения | владеть способами спортивной деятельности |    |
| 63 | Техника лыжных ходов. Знания | Как зимние виды спорта укрепляют здоровье? | - зимние виды спорта и организм человека- формы занятий на лыжах | - проводить разминку- использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях- значение зимних видов спорта для здоровья человека | познавательные: планировать формы занятийрегулятивные:организовывать места занятийкоммуникативные: обсуждать содержание совместной деятельности | уметь организовывать свою деятельность |    |
|   | **III триместр**  |    |
|   | **Знания о физической культуре.  Физическая культура (основные понятия)** |    |
| 64 | Физическое развитие человека | Что такое физическое развитие человека? | - основные показатели физического развития  |  - измерять индивидуальные показатели | познавательные: использовать  общие приёмы решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачейкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | уметь организовывать свою деятельность |    |
|   | **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Баскетбол (10ч) 65-74 урок** |    |
| 65 | Характеристика вида спорта. Техника передвижения | Кто придумал баскетбол? Как баскетболист передвигается по площадке? | - техника безопасности- история баскетбола- техника передвижения | - изучать историю баскетбола- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий | познавательные: выделять и формулировать познавательные задачирегулятивные: соблюдать технику безопасностикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действийпроявлять интерес к новому учебному материалу | проявлять учебно-познавательный интерес кновому учебному материалу |    |
| 66 | Характеристика вида спорта. Техника передвижения. Ловля и передача мяча | Как передвигаться по площадке? Как можно ловить  и передавать мяч? | - имена выдающихся спортсменов- техника передвижения | - знать имена выдающихся баскетболистов- описывать технику изучаемых игровых приемов и действий- описывать технику ловли и передачи мяча  | познавательные:использовать  общие приёмы решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачейкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | проявлять учебно-познавательный интерес кновому учебному материалу |    |
| 67 | Техника передвижения. Ловля и передача мяча | Как корректировать технику ловли и передачи мяча? | - техника передвижения- ловля и передача мяча на месте и в движении | - демонстрировать технику передвижения- демонстрировать технику ловли и передачи мяча | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: планировать свои действия в соответствии с учебной задачейкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | проявлять учебно-познавательный интерес кновому учебному материалу |    |
| 68 | Ловля и передача мяча Ведение мяча. | Как можно выполнять ведения мяча? | - ловля и передача мяча на месте и в движении- ведение мяча шагом и бегом по прямой | - демонстрировать технику ловли и передачи мяча в вариантах- описывать технику ведения мяча | познавательные:анализировать двигательные действиярегулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действиекоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |    |
| 69 | Ведение мяча. Броски. | Как можно бросать мяч? | - ведение мяча ведущей и неведущей рукой- броски мяча с места в движении | - демонстрировать технику ведения мяча- описывать технику бросков мяча | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: планировать свои действия в соответствии с учебной задачейкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |    |
| 70 | Ведение мяча. Броски. Индивидуальная техника защиты | Как надо защищаться? |  - вырывание и выбивание мяча - броски мяча с места и в движении- варианты ведения мяча | - демонстрировать технику ведения в вариантах- демонстрировать технику бросков мяча- описывать технику вырывания и выбивания мяча | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: планировать свои действия в соответствии с учебной задачейкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий | проявлять навыки сотрудничества в разных ситуациях |    |
| 71 | Ведение мяча. Броски. Учебная игра | Какие надо знать правила игры? |  - правила игры- жесты судьи- варианты ведения мяча |  - моделировать технику освоенных игровых приемов- выполнять правила игры | познавательные:использовать  общие приёмы решения задачрегулятивные: уважать соперникакоммуникативные: управлять своими эмоциями | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |    |
| 72 | Учебная игра. Тактика игры | Что значит тактика игры? Что значит свободное нападение? | - правила игры- жесты судьи- тактика игры (свободное нападение)  | - понимать и выполнять тактические действия- соблюдать правила игры | познавательные: выделять и формулировать познавательные задачирегулятивные: уметь работать в командекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |    |
| 73 | Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения | Что значит позиционное нападение? | - тактика игры (позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков) |  - понимать и выполнять тактические действия- соблюдать правила игры- осуществлять помощь в судействе | познавательные: ставить новые задачи, анализировать двигательные действия, устранять ошибкирегулятивные: уметь работать в командекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |    |
| 74 | Учебная игра. Тактика игры. Организаторские умения | Как корректировать тактику игры? | - тактика игры в нападении (взаимодействие 2 игроков «отдай мяч и выйди») | - моделировать тактику игровых действий в зависимости от ситуации- осуществлять помощь в судействе | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задачрегулятивные: уметь работать в командекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий | проявлять личностные качества в процессе игровой деятельности |    |
|   |   | **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Бадминтон (6ч) 75- 80 урок** |    |
| 75 | Организация и проведение занятий. Передвижение. Подачи. Удары | Как подготовить место для занятий?Как корректировать передвижение, подачу и удар? | - подготовка места для занятий- размер игровой площадки- передвижения приставным, скрестным шагом- высоко-далекая подача- удары сверху | - называть размеры игровой площадки, ее основные зоны- организовывать место для занятий- демонстрировать технику передвижения, высоко-далекой подачи, ударов сверху открытой стороной ракетки | познавательные: владеть широким арсеналом двигательных действийрегулятивные: владеть навыками контроля и оценки своей деятельностикоммуникативные:использовать знаковые таблицы | владеть знаниями по организации занятий по бадминтону |    |
| 76 | Передвижение. Подачи. Удары | Как корректировать передвижение, подачу и удар? | - передвижения выпадами вперед, в сторону- короткая подача- удары сверху | - выполнять задания по технической и физической подготовке | познавательные:  анализировать двигательные действиярегулятивные: контролировать свою деятельность, оказывать помощькоммуникативные: вести диалог по основам организации | оценивать ситуацию, принимать решение |    |
| 77 | Индивидуальные упражнения. Удары. Подвижные игры | Как выполнить удар снизу? | - индивидуальные упражнения с ракеткой и воланом- удар снизу открытой и закрытой стороной ракетки | -  выполнять задания по технической и физической подготовке- описывать технику ударов снизу | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: контролировать свою деятельность, оказывать помощькоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | применять умения и навыки в самостоятельной работе |    |
| 78 |  Парные упражнения. Удары. Подвижные игры | Как корректировать удар снизу? | - парные упражнения через сетку- удар снизу открытой и закрытой стороной ракетки | -  выполнять задания по технической и физической подготовке- демонстрировать  технику ударов снизу | познавательные:анализировать двигательные действия,регулятивные: владеть навыками контроля и оценки своей деятельностикоммуникативные:взаимодействовать с партнером | оценивать ситуацию, принимать решение |    |
| 79 | Одиночные игры. Организаторские умения | Что значит одиночная игра? | - правила одиночной игры до 11 очков | - знать правила одиночной игры- уметь проводить одиночные игры до 11 очков- овладевать организаторскими умениями | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: контролировать свою деятельность, оказывать помощь коммуникативные: участвовать в диалоге | владеть способами игровой деятельности |    |
| 80 | Одиночные игры. Организаторские умения игры. | Как вести одиночную игру? | - тактика одиночной игры до 11 очков- судейство  | - знать тактику одиночной игры до 11 очков- овладевать организаторскими умениями | познавательные: разбирать игровые ситуациирегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе  игровых действий | оценивать ситуацию, принимать решение |    |
| 80 | Одиночные игры. Организаторские умения | Как вести одиночную игру? | - правила одиночной игры до 21 очка- судейство | - проводить одиночные игры до 21 очка- овладевать организаторскими умениями | познавательные: разбирать игровые ситуациирегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе  игровых действий | оценивать ситуацию, принимать решение |    |
|   | **Физическое совершенствование.  Физкультурно-оздоровительная деятельность. (1ч)** |    |
| 81 | Комплексы упражнения для развития координации движений.**Олимпийский урок** | Что такое координация? | - координация движений | - выполнять упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме- знать правила поведения на спортивно-массовых мероприятиях: правила поведения в местах скопления людей**,**ознакомление с инструкцией на входном билете**,**объявления диктора на стадионе. | познавательные: овладеть знаниями о значении координации движенийрегулятивные: организовывать учебное сотрудничествокоммуникативные: уметь вести дискуссию, взаимодействовать со сверстниками | проявлять интерес к новому учебному материалу     |    |
|   | **Способы двигательной деятельности.   Оценка эффективности занятий физической культурой.  (1ч)** |    |
| 82 | Самонаблюдение и самоконтроль | Как определить величину нагрузки? |  - величина нагрузки- утомление  |  - определять состояние организма по внешним признакам | познавательные: ставить и формулировать учебные задачирегулятивные: оценивать правильность выполнения измеренийкоммуникативные: ставить вопросы, обращаются за помощью | измерять и оформлять личные результаты |    |
|   |   | **Физическое совершенствование.  Спортивно-оздоровительная деятельность.   Легкая атлетика (11ч) 83- 93 урок** |    |
| 83 | Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах | Как прыгать в высоту? Как оказывать первую помощь? | - история легкой атлетики (прыжки в высоту)- первая помощь при ссадинах, потертостях, ушибах  |  - знать историю легкой атлетики (прыжки в высоту)- накладывать повязки- описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»  | познавательные: выделять и формулировать познавательные задачирегулятивные: соблюдать технику безопасностикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений | проявлять учебно-познавательный интерес кновому учебному материалу |    |
| 84 | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей | Как корректировать технику прыжка? Как - метать в цель? | - техника прыжка в высоту способом «перешагивание»- метание малого мяча в вертикальную цель  | - демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание»- описывать технику метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 6-8 м- осваивать упражнения для развития скоростно-силовых способностей | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибкирегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять учебно-познавательный интерес кновому учебному материалу |    |
| 85 | Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения | Как корректировать технику метания в цель? | - техника прыжка в высоту способом «перешагивание»- метание малого мяча в вертикальную цель   | - демонстрировать  прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега на результат- демонстрировать технику метание малого мяча в вертикальную цель с 6-8 м  | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибкирегулятивные: владеть навыками контроля и оценки своей деятельностикоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей |    |
| 86 | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростных способностей | Как корректировать технику бега на короткую дистанцию? Как метать мяч с разбега? | - бег на короткую дистанцию- метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние | - моделировать вариативное исполнение метательных упражнений- демонстрировать вариативное исполнение беговых упражнений | познавательные:анализировать двигательные действиярегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачейкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростных способностей |    |
| 87 | Беговые упражнения. Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. Организаторские умения | Как корректировать технику метания мяча с разбега? | - бег на короткую дистанцию- метание малого мяча на дальность 4-5 шагов разбега, на заданное расстояние | - бегать 60 м на результат- знать правила соревнований по бегу- моделировать  вариативное исполнение метательных упражнений | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибкирегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений  | осваивать самостоятельно упражнения для развития скоростно-силовых способностей |    |
| 88 | Беговые упражнения. Метание малого мяча.Развитие выносливости. Организаторские умения | Как корректировать технику длительного бега? | - бег на длинную дистанцию- метание малого мяча на дальность | - метать малый мяч на дальность 4-5 шагов разбега на результат- знать правила соревнований по метанию- овладевать техникой длительного бега | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибкирегулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузкикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости |    |
| 89 | Развитие выносливости. Тестирование. Организаторские умения | Как корректировать технику длительного бега? | - бег на длинную дистанцию- тестирование уровня физической подготовленности  | -  знать правила соревнований по бегу- бегать 1000 м на результат- овладеть организаторскими умениями- выполнять тесты (прыжок в длину с места)  | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи,регулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузкикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | осваивать самостоятельно упражнения для развития выносливости, оце­нивать собствен­ные результаты  |    |
| 90 | Организаторские умения Тестирование | Как проверить уровень физической подготовленности? | - тестирование уровня физической подготовленности- организаторские способности    | - овладеть организаторскими умениями- выполнять тесты (бег 30м)    | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузкикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений | прояв­лять максимально физические качества и оце­нивать собствен­ные результаты   |    |
| 91 | Организаторские умения. Тестирование.  | Как проверить уровень физической подготовленности? | - тестирование уровня физической подготовленности- организаторские способности   | - овладеть организаторскими умениями- выполнять тесты (челночный бег 3\*10 м) | познавательные: выбирать наиболее эффективные способы решения задачрегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты  |    |
| 92 | Организаторские умения. Тестирование.  | Как проверить уровень физической подготовленности? | - тестирование уровня физической подготовленности- организаторские способности   | - овладеть организаторскими умениями- выполнять тесты (подтягивание)  | познавательные выбирать наиболее эффективные способы решения задачрегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | прояв­лять навыки сотрудничества  и оце­нивать собствен­ные результаты  |    |
| 93 | Прикладные виды упражнений в легкой атлетики | Как провести самостоятельные занятий по прикладной физической подготовке? | - прикладные упражнения в легкой атлетике | - раскрывать значение прикладных упражнений- выполнять прикладные упражнения | познавательные выбирать наиболее эффективные способы решения задачрегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |    |
|   |                                                       **Способы двигательной деятельности.**    **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.   (1ч)** |    |
| 94 | Физическая нагрузка.**Олимпийский урок** | Что такое физическая нагрузка?Как подбирать одежду и обувь для занятий споротом? | - физическая нагрузка- особенности дозирования нагрузки- способы дозирования нагрузки- требования к одежде и обуви  для занятий для занятий выбранным видом спорта | - характеризовать физическую нагрузку как мышечную работу, направленную на повышение активности систем организма- составлять и оформлять конспекты занятий оздоровительной физической культурой- выполнять упражнения в соответствующем темпе и ритме- знать требования к одежде и обуви  для занятий для занятий выбранным видом спорта | познавательные:  ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителемрегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | проявлять готовность к саморазвитию и самообразованию |    |
|   |   | **Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.   Бадминтон (7ч)  95-102 урок** |    |
| 95 | Тестирование. Организаторские умения. | Как корректировать технику жонглирование? | - оценка основных технических приемов (жонглирование) | - выполнять тесты- овладеть организаторскими умениями  | познавательные:анализировать двигательные действия, устранять ошибкирегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками, вести диалог с учителем | максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |    |
| 96 | Тестирование. Организаторские умения. | Как корректировать технику передвижение в 4 точки? | - оценка основных технических приемов (передвижение в 4 точки) | - выполнять тесты- овладеть организаторскими умениями    | познавательные:анализировать двигательные действия, устранять ошибкирегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:обмениваться мнениями, задавать вопросы | максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |    |
| 97 | Тестирование. Организаторские умения. | Как корректировать технику подачи? | - оценка основных технических приемов (высоко-далекая подача) | - выполнять тесты- овладеть организаторскими умениями  | познавательные:анализировать двигательные действия, устранять ошибкирегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью | максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |    |
| 98 | Тестирование. Организаторские умения. | Как корректировать технику подачи? | - оценка основных технических приемов (короткая подача) | - выполнять тесты- овладеть организаторскими умениями   | познавательные:анализировать двигательные действия, устранять ошибкирегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью | максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |    |
| 99 | Тестирование. Организаторские умения. | Как корректировать технику ударов? | - оценка основных технических приемов (высоко-далекий удар) | - выполнять тесты- овладеть организаторскими умениями   | познавательные:анализировать двигательные действия, устранять ошибкирегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:обмениваться мнениями, задавать вопросы, обращаться за помощью | максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений |    |
| 98 | Парные игры. Организаторские умения. | Что значит парная игра? Как вести парную игру? | - парная игра- тактика парной игры | - овладеть организаторскими умениями- знать правила соревнований (игра в паре)    | познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задачрегулятивные: составлять план и последовательность действийоделировать игровые ситуацииь иениямисыеленностиражнеий ненийкоммуникативные: вести диалог по основам организации | принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества |    |
| 99 | Парные игры. Организаторские умения. | Как корректировать игру в паре? | - тактика парной игры- правила парной игры | - овладеть организаторскими умениями- знать правила соревнований (игра в паре)   | познавательные: рефлексия способов и условий действийрегулятивные: составлять план и последовательность действийкоммуникативные: вести диалог по основам организации | принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества |    |
| 100 | Парные игры. Организаторские умения. | Как корректировать игру в паре? |   | - овладеть организаторскими умениями- знать правила соревнований (игра в паре) | познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задачрегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные: вести диалог по основам организации | принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества |    |
| 101 | Парные игры. Организаторские умения. | Как корректировать игру в паре? | - тактика парной игры- правила парной игры | - овладеть организаторскими умениями- знать правила соревнований (игра в паре) | познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задачрегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные: вести диалог по основам организации | принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества |    |
| 102 | Парные игры. Организаторские умения. | Как корректировать игру в паре? | - тактика парной игры- правила парной игры | - овладеть организаторскими умениями- знать правила соревнований (игра в паре) | познавательные:  выбирать наиболее эффективные способы решения задачрегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные: вести диалог по основам организации | принимать оперативно решение, проявлять навыки сотрудничества |    |